

Problemy z dyscypliną

Drodzy Rodzice!

To, czy rodzic będzie mieć posłuch u dziecka i nauczy je właściwego zachowania, zależy od wielu czynników. Główne to: struktura osobowości rodzica i preferowany styl wychowania, stopień tolerancji dla odmienności i indywidualizmu dziecka, zdolność do adekwatnej oceny jego możliwości i ograniczeń, aby stawiać wymagania, którym dziecko będzie potrafiło sprostać. Istnieją trzy główne sposoby dyscyplinowania (Ilg i wsp. 2007). Najprostszym i najmniej pożądanym jest oddziaływanie na sferę emocjonalną, np. przez krzyk, grożenie, obwinianie czy szantaż. Jeśli jest to częsta metoda, istnieją małe szanse, że dziecko będzie posłuszne. Drugi sposób polega na argumentowaniu i przekonywaniu głównie przez rozmowę i tłumaczenie dziecku, dlaczego jego zachowanie jest niewłaściwe. Podejście to sprawdza się w części przypadków, innym razem do dziecka mogą w ogóle nie trafiać argumenty dorosłych i stają się jedynie niepotrzebnymi słowami. Trzeci poziom jest najskuteczniejszy i zarazem najtrudniejszy, bo wymaga sporej wiedzy. Polega na dostosowaniu technik dyscyplinowania do stopnia rozwoju, zdolności, zainteresowań i temperamentu dziecka tak, żeby nakierować je na pożądaną postępowania. Takie podejście proponuje m.in. L. Cohen (2012). Głównym celem wdrażania dyscypliny ma być doprowadzenie do sytuacji, w której dziecko ją uwewnętrznia (samodyscyplina).

Najważniejsze wskazówki:

- Określcie konkretne zachowanie dziecka, które chcecie zmienić – poszukajcie konstruktywnych sposobów, zamiast etykietować dziecko, co może przyczynić się do obniżenia jego poczucia własnej wartości.
- Dostrzegajcie pozytywy, czyli to, co dziecko zrobiło dobrze. Zamiast oceniać i krytykować, chwalcie.
- Skupiajcie swoje pochwały i nagany na zachowaniu dziecka, ponieważ właśnie na nie chcecie wpływać. Chwalcie dziecko tak długo, jak wymaga tego nowe wyuczone zachowanie.
- Unikajcie konfliktów z dzieckiem, np. używając stopera, zachęty. Skupiajcie się bardziej na zachęcaniu do współpracy i pokazywaniu jej pozytywnych aspektów (Faber i Mazlish 2013).
- Dawajcie dziecku wystarczającą ilość uwagi – poświęcajcie swój czas. Tak buduje się zaufanie i wzajemność.
- Dbajcie o siebie – zrelaksowani rodzice to zrelaksowane dziecko.
- Dajcie szansę naprawienia błędów, zamiast nieustannie je wypominać czy za nie karać.
- Trzymajcie się tego, co postanowiliście – największe sukcesy w dziedzinie utrzymywania dyscypliny odnoszą osoby wykazujące się stanowczością i konsekwencją, które utwierdzają dzieci w przekonaniu, że same trzymają się tego, co mówią. Dyscypliny nie da się utrzymać, jeśli jedno z rodziców nie wspiera lub, co gorsza, krytykuje postępowanie drugiego w obecności dziecka.
- Pamiętajcie, że krzyk i bicie nie wyrabiają w dziecku właściwego zachowania, a jeśli jest to jedyny lub częsty rodzaj uwagi, dzieci mogą zacząć się źle zachowywać tylko po to, by ją zdobyć. Takie metody uczą dziecko postępowania według narzuconych zasad w celu uniknięcia kary, a nie dlatego, że są one dobre i właściwe. Dzieci uczą się w ten sposób zachowań agresywnych, manipulowania innymi, strachu i wstydu.
- Szanujcie indywidualizm dziecka przez dawanie pozytywnego przykładu, zrozumienie i troskę, zwracanie uwagi na jego i własne uczucia. W ten sposób uczycie je empatii (np. „Przykro mi, że tak się zachowałeś...”).

- Jednym z bardziej wartościowych i wymagających modeli komunikacji skierowanych do rodziców jest *Porozumienie bez przemocy* – metoda, która uczy skupiania się na uczuciach i potrzebach w celu nawiązywania współczującej relacji z dzieckiem (Cyran-Żuczkowska 2006).
- Ciekawy model proaktywnego podejścia do dyscypliny przedstawił w swojej książce dr Greene (2014). Obejmuje on trzy fazy: fazę empatii – zebranie informacji pomagających zrozumieć istotę problemu oraz punkt widzenia dziecka; fazę definiowania problemu – wyrażanie opinii i obaw na temat tego samego problemu i fazę zaproszenia – wspólne poszukanie możliwego do realizacji rozwiązania, które usatysfakcjonuje obie strony.

Opracowała: mgr Marta Wojciechowska

Bibliografia:

- F.L. Ilg, L. Bates Ames, S.M. Baker, *Rozwój psychiczny dziecka od 0 do 10 lat. Poradnik dla rodziców i lekarzy*, GWP, Gdańsk 2007.
- L. Cohen, *Rodzicielstwo poprzez zabawę, Mamania*, Warszawa 2012.
- A. Faber, E. Mazlish, *Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły*, Media Rodzina, Poznań 2013.
- R.W. Greene, *Trudne emocje u dzieci. Jak wspólnie rozwiązywać problemy w domu i w szkole*, Samo Sedno, Warszawa 2014.
- A. Cyran-Żuczkowska, *Wychowanie bez klapsa. Porozumienie bez przemocy*, Rubikon, Kraków 2006.
- A. Kołakowski, A. Pisula, *Sposób na trudne dziecko*, GWP, Sopot 2011.
- J. Wyckoff, B.C. Unell, *Dyscyplina bez krzyku i bicia*, Liber, Warszawa 2005.